

PARTE 6 SECÇÃO DE INFORMAÇÕES

Dieta e doenças

Algumas doenças, como a a doença das coronárias, o cancro da mama e do intestino são mais comuns em alguns países do que noutros. Pensa-se que algumas destas doenças podem estar ligadas a dieta.

Apresenta-se a seguir alguma informação acerca delas.

Obesidade

As pessoas que pesam 20% mais do que o peso ideal são obesas. Têm uma esperança de vida mais curta e mais possibilidade de sofrer de doenças que incluem doenças de coração, diabetes, pedra na vesícula, tensão arterial elevada, artrite e veias varicosas.

Algumas pessoas ganham peso com facilidade, por razões que não são bem compreendidas. Não comem necessariamente mais que outras pessoas, mas ingerem mais do que precisam e acumulam excesso de gordura.

Cárie dentária

A cárie dentária aparece ligada a dietas com excesso de açúcar. A nossa boca contém bactérias que transformam os açúcares em ácidos que atacam o esmalte dos dentes tornando-o mais poroso. A cárie instala-se quando o esmalte se gasta.

Doenças de coração

Os índices de mortalidade por doenças do coração são muitas vezes mais elevados em países em que as pessoas ingerem alimentos ricos em gorduras "saturadas", como manteiga, carne, leite e queijo (figura 2). Uma dieta rica em gorduras pode elevar, no sangue, o nível de colesterol, uma substância semelhante às gorduras. O nosso corpo necessita de colesterol, mas quando este se deposita no interior dos vasos sanguíneos, aumenta o risco de ataque cardíaco.

Tensão arterial elevada

A tensão arterial elevada é uma condição determinante de uma má saúde. Os médicos podem aconselhar os doentes a ingerir alimentos sem lhes adicionar sal e evitar comida enlatada que tende a ter um nível elevado de sal.

Cancro

As pessoas em diferentes países tendem a sofrer de diferentes tipos de cancro. Os cientistas pensam que a dieta pode ser um factor primordial. É difícil ter a certeza porque os países coligem estatísticas de forma diversa, de modo que os números que aqui se apresentam podem não querer significar exactamente o mesmo. Novos estudos devem conduzir a estatísticas mais fidedignas por meados da década de 90.

O cancro da mama está a aumentar em muitos países. A causa de tal facto não é conhecida, mas na Figura 3 comparam-se os índices de cancro com a quantidade de gordura que as pessoas ingerem em diferentes países.

Alguns cientistas suspeitam que muitas pessoas podiam evitar o cancro do estômago se comessem uma peça de fruta por dia. O cancro do intestino pode estar ligado a uma dieta rica em gorduras. A ingestão de fibra em quantidade suficiente pode ajudar a proteger as pessoas do cancro do intestino.

As bebidas alcoólicas podem estar ligadas a cancro da boca e do esófago, bem como a cirrose do fígado e a tensão arterial elevada.

A figura 4 mostra os índices de mortalidade por cancro do esófago em diferentes partes da Europa.

País	Número de mortos por 100 000 habitantes	País	Número de mortos por 100 000 habitantes
H	621	GR	376
CZ	596	S	372
PL	580	DK	365
YU	553	N	351
M	490	B	*342
IRL	456	I	324
SF	433	IS	324
D	421	E	*323
A	413	NL	302
L	411	CH	296
UK	389	F	224
P	387		(*1984)

Figura 2: Mortalidade por doenças do coração e do circulação (em 1988)

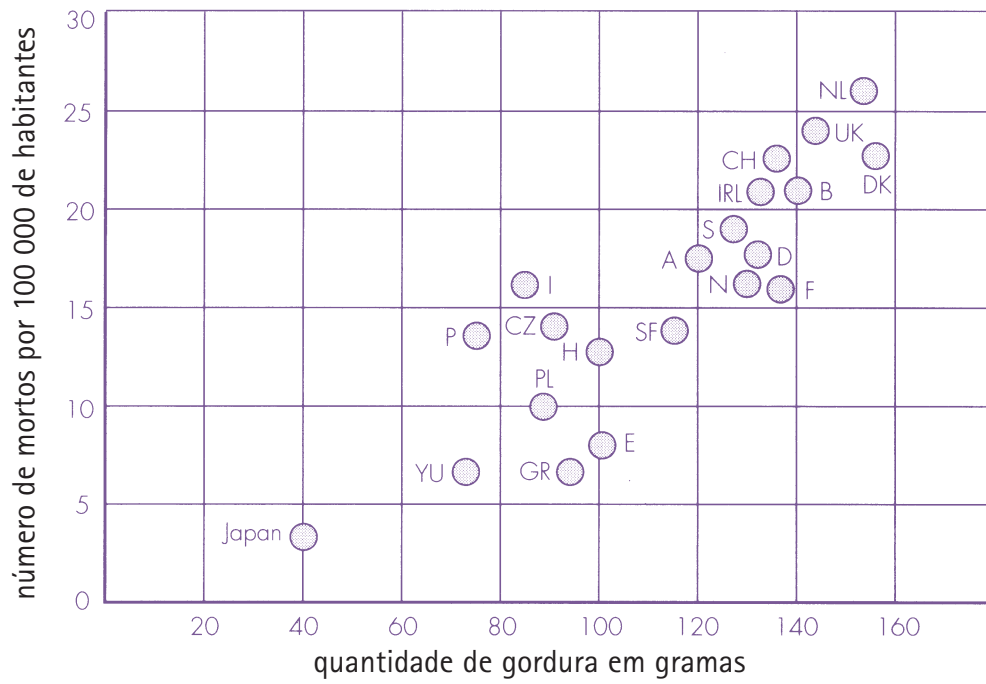


Figura 3: Mortes por cancro da mama por 100 000 pessoas vs. gordura na dieta (em 1980)

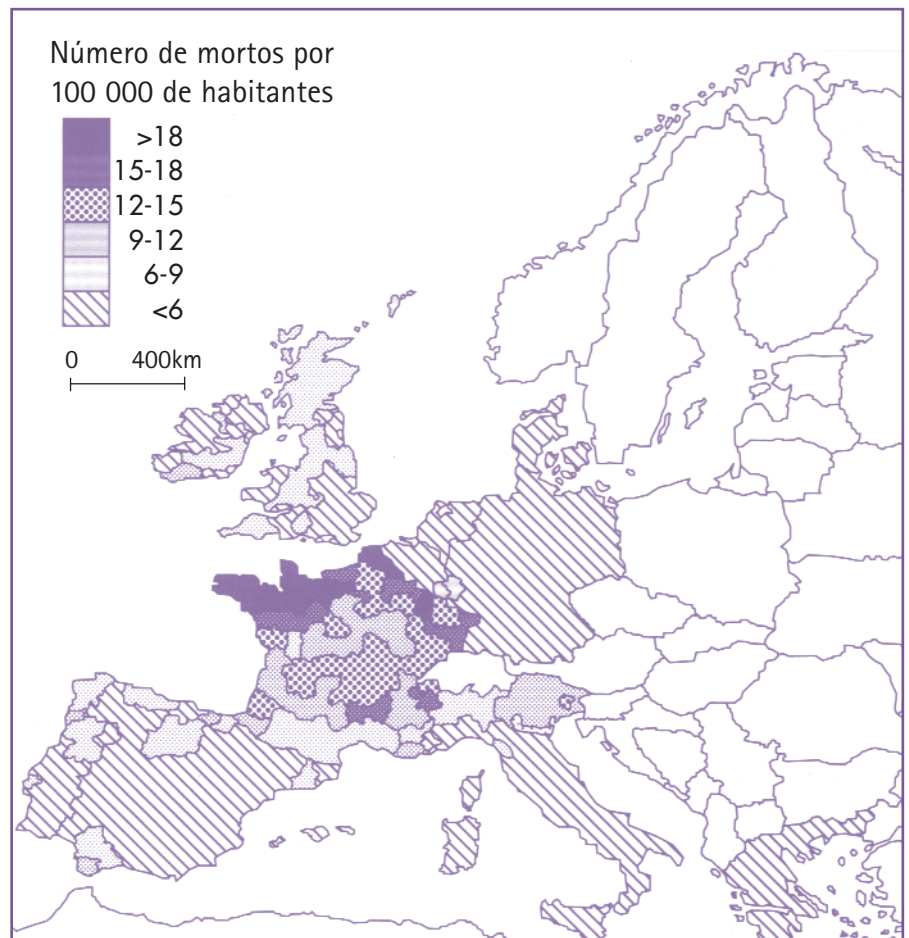


Figura 4: Índice de mortalidade de cancro do esófago em homens (em 1970)

	Proteína/g	Gordura/g	Hidratos de carbono/g	Energia/kj
Sumo de laranja (fresco)	0,6	0,0	9,4	161
Maçã	0,3	0,0	12,0	197
Banana	1,1	0,0	19,2	326
Laranja	0,8	0,0	8,5	150
Tomate	0,8	0,0	2,4	52
Cornflakes	7,4	0,4	85,4	1507
Muesli	10,5	8,1	67,1	1552
Pão (integral)	9,2	2,5	41,6	914
Pão (branco)	8,0	1,7	54,3	1068
Pão de centeio	6,4	1,0	52,7	950
Tosta	10,1	1,4	79,0	1461
Bolo simples	6,0	24,0	49,7	1785
Leite (integral)	3,3	3,8	4,8	274
Leite (meio gordo)	3,5	0,1	4,8	142
Queijo fresco	17,2	0,6	1,8	142
Queijo	14,6	30,5	1,9	1415
Logurte (natural)	5,0	1,0	6,4	224
Ovo (de galinha)	12,3	10,9	0,0	612
Manteiga	0,5	81,0	0,0	3006
Margarina	0,2	81,5	0,0	3019
Margarina linha zero	5,8	40,5	0,5	1605
Óleo vegetal	0,0	99,9	0,0	3697
Fiambe	24,7	18,9	0,0	1119
Salame	19,3	45,2	1,9	2031
Bife	18,1	17,1	0,0	940
Galinha	20,6	5,6	0,0	578
Porco	16,4	25,0	0,0	1218
Arenque	17,3	18,8	0,0	1017
Compota	0,5	0,0	69,2	1116
Mel	0,4	0,0	76,4	1229
Açúcar (branco)	0,0	0,0	99,5	1680
Café (sem leite)	0,3	0,1	0,8	21
Chá (sem leite)	0,1	0,0	0,4	8
Coca Cola	0,0	0,0	10,5	168
Chocolate	19,2	24,5	43,6	1252
Gelado	3,6	9,8	24,4	814
Batido de leite (espesso)	2,9	3,2	13,2	379
Chocolate Mars	5,3	18,9	66,5	1853
Batatas fritas aos palitos	3,3	15,5	34,0	1174
Batatas fritas	5,0	37,6	49,3	2275
Pizza (de queijo e tomate)	9,0	11,8	24,8	984
Hamburger	20,4	17,3	7,0	1099

Tabela 1: Valores nutricionais de alguns alimentos por 100g

